

P
FOLL.
3784
1

14004

MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA



CURSO DE
PERFECCIONAMIENTO
PARA PROFESORES
REALIZADO EN MARZO DE 1943

VOLLEY BALL

BUENOS AIRES
1 9 4 6

INV	014004
SIG	4011 378.9
LIB	1

CURSO DE
PERFECCIONAMIENTO
PARA PROFESORES

REALIZADO EN MARZO DE 1943

VOLLEY BALL

FEDERACION
DOCUMENTACION E INFORMACION ESCOLAR
1955 Buenos Aires
Rep. Argentina 1992
EJ

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES

Buenos Aires, marzo de 1943.

VOLLEY-BALL

Profesores LUIS A. MARTÍN y ARMANDO M. MONTI.

PROGRAMA

1.ª CLASE

Partido de Primera División y comentario.

2.ª CLASE

Forma de golpear la pelota y pases.

3.ª CLASE

Pases (repaso).

Forma de recibir la pelota.

Saques.

4.ª CLASE

Saques y pases (repaso).

Levantar y picar.

5.ª CLASE

Levantar y picar (repaso).

Defensa de equipo.

Juego.

6.ª CLASE

Levantar y picar (repaso).

Líneas de ataque y defensa.

Juego.

7.ª CLASE

Levantar y picar.
Juego. — Comentarios.

8.ª CLASE

Levantar y picar.
Juego. — Comentarios.

Esquema de cada clase

Elemento de juego: Comentario. Técnica. Exigencias reglamentarias.

Ejercicios: Objeto. Disposición de los alumnos. Desarrollo. Gradación. Técnica de ejecución. Observaciones.

BIBLIOGRAFIA

Libros:

LAVEAGA R. E., *Volley-ball, A Man's Game.*
MONTGOMERY K., *Volley-ball for Woman.*
MASON AND MITCHELL, *Active game and Contests.*
MITCHELL E., *Sports for Recreation.*
LOYOLA H., *Volley-ball.*
HARGREAVES CH., *Volley-ball.*

Guías:

OFFICIAL SOFTBALL. — *Volley-ball Guide for Women.*
THE OFFICIAL «UNITED STATES VOLLEY-BALL ASSOCIATION»
Volley-ball Guide.

Apuntes:

ASOCIACIÓN DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA. — *Curso preparatorio de Volley-ball.*
— *Tests de Volley-ball.*

VÁZQUEZ GAMBOA R., *Apuntes de Volley-ball.*

MONTI A. M., *Curso de perfeccionamiento para profesores del interior. Volley-ball.*

Revistas:

Athletic Journal (EE. UU. de América).
Scholastic Coach (EE. UU. de América).
Educação Física (EE. UU. de Brasil).

— * —

DESARROLLO DE LAS CLASES

1.ª CLASE

Partido de 1.ª división y comentarios.

2.ª CLASE

Forma de golpear la pelota y pases.

Elemento de juego: forma de golpear la pelota.

Comentarios: es la base del juego. Se utiliza constantemente. Es fundamental su correcta ejecución pues de ella depende el éxito del equipo. Hay dos formas técnicas de golpear la pelota: «de arriba» y «de abajo».

Técnica: dedos separados, ligeramente flexionados (como garras). El contacto de la pelota debe hacerse con las yemas de todos los dedos simultáneamente. No deben usarse ni la palma ni el «talón» de la mano para golpear la pelota. En el golpe «de arriba» el dorso de las manos debe estar a la altura de la cara, con los pulgares casi juntos. En el golpe «de abajo» las manos deben estar por debajo de la cintura, con las palmas hacia arriba y los dedos meñiques casi juntos.

Exigencias reglamentarias: deben evitarse el rebote y la retención de la pelota.

Ejercicio N.º 1:

Objeto: enseñar a golpear la pelota «de arriba».

Disposición de los alumnos: en semicírculo, numerados en forma corrida. El profesor en el centro.

Desarrollo: el alumno N.º 1 lanza verticalmente la pelota hacia arriba. Cuando la pelota al descender llega aproximadamente a la altura de la cara, la golpea con las dos manos enviándola al profesor. Este la entrega al alumno N.º 2 (sin jugarla), quien repite la misma jugada y así sucesivamente hasta terminar.

Gradación:

- a) dar un golpe y devolver;
- b) dar dos golpes y devolver;
- c) dar tres golpes y devolver.

Técnica de ejecución: forma correcta de golpear la pelota. Vigilar la posición de manos y dedos y distinguir por el sonido el golpe incorrecto.

Observaciones: si el alumno golpea la pelota incurriendo en fallas técnicas o reglamentarias, se repite la jugada.

Nota: a continuación y en la misma forma se enseñará a golpear la pelota «de abajo».

Después de este ejercicio se pasa a otro más adelantado: golpear la pelota contra la pared tantas veces como puedan, aumentando progresivamente la distancia de la pared al alumno. Una vez que los alumnos dominen la ejecución de ambos tipos de golpe, se comienza la práctica de ejercicios combinándolos.

Elemento de juego: pases.

Comentarios: el pase no es más que un golpe al cual se le da dirección, altura y fuerza para enviar la pelota a un lugar

deseado. Es imprescindible saber pasar bien pues este es el elemento que más se utiliza durante el juego.

Hay dos tipos de pases: «de arriba» y «de abajo». El pase «de arriba» es aquel que el jugador realiza cuando recibe la pelota por encima de sus hombros; el pase «de abajo» es aquel que el jugador realiza cuando recibe la pelota por debajo de sus hombros.

Debe ejecutarse el pase «de arriba» siempre que se pueda y se puede casi siempre; todo depende de que el jugador se adelante al recibir la pelota y se agache hasta arrodillarse si es necesario; sólo en caso de «picadas» violentas o pelotas muy «cortas» se debe usar el pase «de abajo».

Técnica: el pase debe ejecutarse colocando las manos en la forma explicada para golpear la pelota. Usar siempre dos manos salvo casos de emergencia. Debe describir un arco de manera que la pelota «caiga» sobre el jugador a quien se pasa, permitiéndole a éste tomarla con un golpe «de arriba».

Pase «de arriba»: posición de las manos como en el golpe «de arriba». Codos ligeramente separados del cuerpo; tronco y piernas ligeramente flexionados; pies separados, uno de ellos un poco adelantado; cuerpo enfrentado hacia el lugar donde se pasa. En el momento de golpear la pelota debe extenderse todo el cuerpo hacia adelante y arriba (brazos arriba de la cabeza). Se puede terminar la extensión con un ligero salto hacia adelante, pero nunca se debe saltar antes para recibir la pelota en el aire, salvo que vaya muy alta y no dé tiempo a retroceder. No se debe pasar la pelota hacia el frente en línea recta sino hacia arriba por elevación.

Pase «de abajo»: posición de las manos como en el golpe «de abajo». Brazos ligeramente flexionados. Codos junto al cuerpo. Posición del cuerpo y piernas como en el pase «de arriba». En el momento de golpear la pelota debe extenderse el cuerpo.

Exigencias reglamentarias: las misma que para golpear la pelota.

Ejercicios N.º 1:

Objeto: enseñanza del pase «de arriba».

Disposición de los alumnos: en semicírculo, numerados. El profesor en el centro.

Desarrollo: el profesor envía la pelota al jugador N.º 1 quien se la devuelve golpeándola «de arriba». El profesor continúa con el jugador N.º 2 y así sucesivamente hasta terminar. El pase del alumno al profesor debe ser hecho de manera que no obligue a éste a desplazarse más de lo establecido en la gradación para decirlo.

Gradación: distancia del profesor a los alumnos:

- a) 3 metros;
- b) 4 metros;
- c) 5 metros.

Area de desplazamiento del profesor:

- a) libre;
- b) círculo de 1,50 m. de diámetro.

Técnica de ejecución: exactitud en los pases y en el tipo de golpe.

Observaciones: todo pase ejecutado por los alumnos que no reúnan los requisitos de la técnica, o que obliguen al profesor a un desplazamiento mayor que el adjudicado por el área de desplazamiento, será ejecutado nuevamente.

Luego de practicado este ejercicio se reemplaza al profesor por alumnos que irán sucesivamente ocupando el centro.

A continuación y en la misma forma se enseñará el pase «de abajo».

Para mantener el interés en la práctica de pases se puede variar la disposición de los alumnos colocándolos en filas o hileras enfrentadas y más adelante, separados por la red. Luego se practica el pase con desplazamiento del alumno, es decir, obligándolo a moverse para recibir la pelota.

3.ª CLASE

Pases (repass). Forma de recibir la pelota.

Saques.

Elemento de juego: pases (repass).

Comentarios: se repetirán rápidamente los ejercicios para la práctica de pases de la clase anterior y luego se harán ejercicios de pases que se vayan pareciendo cada vez más al juego del volley-ball, primero en grupos de 3 jugadores separados por la red y luego por equipos con la distribución reglamentaria.

Técnica: los pases deben ser ejecutados en forma correcta.

Exigencias reglamentarias: no se podrá golpear la pelota más de tres veces; con el tercer golpe debe ser enviada al campo contrario.

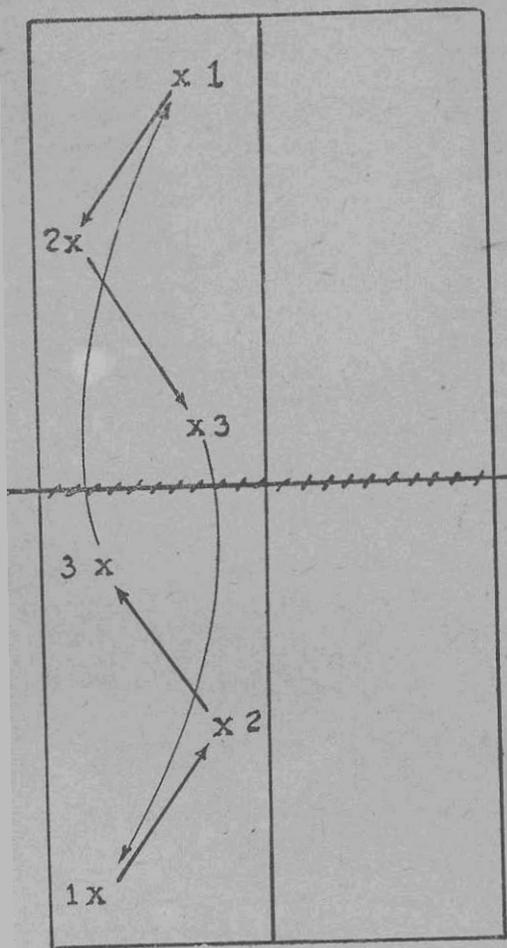
Ejercicio N.º 1:

Objeto: práctica de pases.

Disposición de los alumnos: se divide la cancha longitudinalmente en dos partes y en cada una de ellas se colocan 3 alumnos de cada lado de la red, en la forma indicada por el dibujo.

Desarrollo: El jugador N.º 1 pasa la pelota al N.º 2, éste pasa al N.º 3 quien deberá pasarla por sobre la red al N.º 1 del otro campo donde se repetirá la jugada. Después de ejecutada tres veces la vuelta completa, los jugadores rotarán sus puestos.

Gradación: Distancia entre los jugadores: 1,50 m., 2 m., 3 m. Distancia de los jugadores a la red: m. 1,50.



Técnica de ejecución: Precisión y corrección en los pases.

Observaciones: Solamente el jugador N.º 1 podrá utilizar el pase «de abajo», los demás deben emplear el pase «de arriba».

A continuación se colocan en la cancha 2 equipos con la distribución reglamentaria y se repite el ejercicio anterior pasando los zagueros al delantero centro o derecho y éstos a su izquierda; el último jugador la enviará por encima de la red a los zagueros del otro equipo para que repitan la jugada.

Elemento de juego: forma de recibir la pelota.

Comentario: es imprescindible que los alumnos sepan recibir la pelota, es decir que sepan tomar las posiciones de defensa individual. Es por lo tanto necesario desarrollar la habilidad requerida para que los alumnos tomen dichas posiciones con soltura e instantáneamente, primero a indicación del profesor y luego al recibir la pelota durante el juego.

Técnica: las posiciones de defensa son: paso lateral con rodillas semiflexionadas y tronco inclinado ligeramente hacia adelante, medio fondo al frente y media posición arrodillada. Estas tres posiciones se tomarán con las manos hacia arriba o hacia abajo, según de donde venga la pelota.

Como ejercicio previo es conveniente que los alumnos, a la voz de mando, tomen dichas posiciones hasta que adquieran habilidad y soltura para hacerlo instantáneamente.

Ejercicio N.º 1:

Objeto: práctica de la forma de recibir la pelota.

Disposición de los alumnos: en semicírculo, numerados. El profesor en el centro.

Desarrollo: el profesor arroja la pelota desde arriba de la cabeza al jugador N.º 1 quien debe golpearla devolviéndosela; sucesivamente el profesor arrojará la pelota a distintas alturas

y direcciones para exigir al jugador que tome las distintas posiciones defensivas.

Al principio el profesor indicará la posición defensiva que se debe adoptar y arrojará la pelota de acuerdo a ella; luego lo hará sin previo aviso para obligar al alumno a que tome inmediatamente la posición correcta.

Gradación: combinando la distancia del profesor al alumno y la fuerza con que aquél arroja la pelota.

Técnica de ejecución: tomar la posición correcta; emplear el tipo de golpe apropiado y pasarla por elevación al lugar donde está el profesor.

Observaciones: insistir en que, dentro de lo posible, se emplee el golpe «de arriba».

Después se combina la defensa con la práctica de pases, colocando en un campo un equipo formado y en el otro, cerca de la red una mesa, escalera, silla, etc., sobre la cual subirá el profesor y arrojará desde allí la pelota como si fuera «picada» a distintos lugares, exigiendo a los alumnos que la reciban y pasen en forma correcta. De esta manera se logrará que los alumnos practiquen como si tuvieran un adversario al frente.

Elemento de juego: saque.

Comentario: es un elemento esencial del juego. No hay que olvidar que para ganar puntos es necesario tener el saque, por lo tanto debe cuidarse su posesión y no «entregarlo» al adversario sacando mal o demasiado fácilmente.

Hay tres tipos de saque que son los más comunes: «de abajo», «de arriba» y «de costado». El saque «de abajo» es el más fácil de ejecutar pues se puede controlar perfectamente la fuerza, dirección y altura que se da a la pelota. Es también el más fácil de restar, a pesar de lo cual es el que se aconseja enseñar a los novicios.

El saque «de arriba» es mucho más veloz y más difícil de

contestar que el «de abajo», pero es también más difícil de dominar. Es recomendable para jugadores entrenados.

El saque «de costado» es un término medio de ambos.

Técnica: «saque de abajo»: ambos pies detrás de la línea de saque, el izquierdo un poco más adelante que el derecho; las piernas y el tronco semiflexionados; el brazo izquierdo a través del cuerpo teniendo la pelota a la derecha. La pelota se sostiene en la palma de la mano izquierda; la mano derecha se cierra suavemente de manera que el pulgar quede colocado a lo largo de la parte de afuera del dedo índice. El brazo derecho se balancea de atrás hacia adelante, la pelota se golpea con la 2.ª falange de los dedos y el «talón» de la mano. (La forma de la mano puede variar: hay quien golpea con el dorso del puño o directamente con el «talón» sin cerrar la mano, etc.). Todo el cuerpo toma parte en la buena ejecución de este saque, cuando el brazo derecho se balancea hacia atrás todo el peso del cuerpo descansa sobre la pierna y el pie derechos. Con el balanceo hacia adelante del brazo derecho todo el cuerpo se balancea también hacia adelante. Después que se golpea la pelota el brazo derecho continúa su balanceo hacia adelante y arriba y el pie derecho da un paso al frente siguiendo el movimiento iniciado; esto no solamente aumenta la efectividad del saque sino que permite la inmediata entrada del sacador a la cancha.

El saque «de arriba» y «de costado» son de técnica complicada y no deben ser enseñados a jugadores novicios.

Exigencias reglamentarias: en el saque la pelota debe pasar sobre la red entre los límites de la misma, no debe tocarla ni a ningún jugador u obstáculo.

El jugador que saca debe estar con todo su cuerpo fuera de la cancha detrás del tercio derecho de la línea final.

Ejercicio previo:

Es conveniente que se practique el mecanismo de los distintos movimientos necesarios para la ejecución del saque, sin la pelota.

Ejercicio N.º 1:

Objeto: enseñanza del saque.

Disposición de los alumnos: en una de las canchas de juego se coloca la red a 1,80 m. de altura y se trazan líneas paralelas a ésta a 6 m. de distancia en cada campo.

Se dividen los alumnos en dos hileras numeradas en forma corrida y se colocan en el tercio derecho de cada una de esas líneas; uno de los alumnos de cada grupo se coloca en el centro de su campo respectivo.

Desarrollo: el jugador N.º 1 de la hilera que va a sacar, se coloca en el lugar del saque y lo realiza según el tipo indicado por el profesor.

El jugador que está colocado en el centro del campo contrario trata de tomar la pelota por encima de su cabeza y se la alcanza al N.º 1 de su grupo, quien ejecuta el saque.

Después de realizados tres saques el sacador pasa al centro del campo, el que estaba en ese lugar pasa al final de la hilera y saca el que sigue en orden numérico.

Gradación:

- a) Red 1,80 m. de altura; distancia de la línea de saque 6 m.;
- b) Red 2,10 m. de altura; distancia de la línea de saque 7 m.;
- c) Red 2,45 m. de altura; distancia de la línea de saque 9 m.;

Observaciones: deben conseguirse tres saques correctos antes de cambiar.

—*—

DESARROLLO DE LAS CLASES DE VOLLEY-BALL

4.ª CLASE

Saques y pases (repaso)

Levantar y picar

I. SAQUES Y PASES (Repaso):

Es conveniente aprovechar el aprendizaje de los saques para la práctica de pases y de la forma de recibir la pelota.

Se colocan en un campo los jugadores que sacan y en el otro un equipo, distribuido reglamentariamente. Estos últimos deben recibir los saques y jugar la pelota correctamente 3 veces, devolviéndola con el tercer golpe al lugar de saque contrario.

Cada jugador debe ejecutar 3 saques correctos, luego deja el puesto a otro compañero; simultáneamente el equipo rota un puesto en la forma reglamentaria.

II. LEVANTAR Y PICAR:

Elemento de juego: levantar.

Comentarios: es esencial dominar la técnica de «levantar» para realizar un juego de ataque efectivo.

«Levantar» no es más que un pase a un lugar determinado situado a cierta altura y distancia de la red, para que la pelota pueda ser enviada al otro campo con violencia por el «picador».

Hay distintos tipos de «levantada» que se deben utilizar según las preferencias de los «picadores»: «levantada alta» a más de 1,5 m. de altura sobre la red, «levantada baja» de 0,50 a 1 m.; algunos «picadores» prefieren la pelota levantada directamente sobre su cabeza en tanto que otros prefieren que la pelota sea «levantada» a cierta distancia para poder tomar pasos de impulso antes de saltar.

La «levantada a distancia» debe ser utilizada cuando el «levantador» está lejos de la red: debe describir un arco de modo que si el «picador» no juega la pelota, ésta caiga en el campo contrario.

Técnica: el «levantador» debe siempre dar frente a su «picador» y colocarse a 1 m. más o menos de la red; utilizará siempre el «pase de arriba» ejecutado con ambas manos; debe dominar su cuerpo y tener muy buen equilibrio y se caracterizará por su habilidad para el «cambio de pies» que lo colocará en la posición más favorable para recibir la pelota y «levantarla» a su «picador»; debe concentrarse en su misión que es una de las más importantes.

Exigencias reglamentarias: las mismas que para «pasar la pelota»; debe cuidarse de no tocar la red ni el campo contrario.

Ejercicio N.º 1:

Objeto: «levantar».

Disposición de los alumnos: los alumnos se colocarán en hilera con la red a su derecha y el profesor enfrente de ellos, (con la red a su izquierda) a 2 m. de distancia.

Desarrollo: el profesor arroja la pelota al primer alumno de la hilera para que éste con un golpe de «arriba» la «levante» en un plano paralelo a la red y en dirección al pro-

fesor, quien la tomará. El profesor indicará qué tipo de «levantada» debe hacer el alumno (alta o baja, corta o larga). Después de 3 «levantadas» bien ejecutadas el alumno se colocará al final de la hilera.

Gradación: aumentando la distancia del alumno al profesor hasta 4 m.

Técnica de ejecución: exactitud en el tipo de «levantada» pedido.

Observaciones: repetir toda «levantada» que no sea ejecutada en forma correcta.

Nota: para adiestrar mayor cantidad de alumnos se puede utilizar una pared marcando en ésta la altura de la red.

En este ejercicio se ejecutará después colocando un alumno a la izquierda del «levantador» para que le «pase» la pelota con distintos ángulos y desde distancias variadas.

También se pueden colocar 2 grupos de 3 alumnos, a cada lado de la red, para que realicen el Ejercicio N.º 1 de «práctica de pases». (Pág. 7), pero colocando al alumno N.º 2, que será el «levantador» cerca de la red.

Elemento de juego: picar.

Comentarios: la «picada» es la última fase del juego de ataque. Consiste en golpear la pelota con violencia y velocidad dirigiéndola hacia el suelo del campo contrario. Si la «levantada» ha sido correcta y el «picador» es efectivo, es muy difícil que el bando contrario pueda salvar esa pelota.

No se puede decir que haya un tipo de «picada» definido, todos son buenos si cumplen su misión, dependen de las características físicas y de la habilidad del «picador».

Técnica: es conveniente saltar de frente al «levantador» y girar en el aire en el momento de golpear la pelota, cayendo

de frente a la red. Se puede golpear la pelota con la mano abierta, con el «talón» de la mano o con el puño. Indudablemente esta última forma es la que le da más violencia al golpe, pero también es la que ofrece más dificultad para dar dirección a la pelota.

La mejor forma de golpear la pelota es hacerlo con la mano abierta, con los dedos unidos y formando ángulo recto con la palma. En el momento del contacto con la pelota se flexiona la mano bajándola con fuerza, acompañando este movimiento con otro del antebrazo, simultáneamente, que también baja.

En cuanto se termina de «picar» y se cae es necesario tomar la posición de defensa y estar alerta pues existe la posibilidad de que algún contrario «bloquee» y la pelota vuelva atrás.

El «picador» debe ser alto, más de 1,70, ágil y debe saltar bien sin necesidad de tomar impulso previamente.

Exigencias reglamentarias: deben evitarse el «rebote», la «retención de la pelota», pasar la mano por sobre la red o tocarla y pisar la cancha contraria. Se puede «picar» solamente en los puestos delanteros.

Ejercicio previo: es conveniente que se practiquen primero sin la pelota, el salto y los movimientos de la «picada»; se colocarán los «picadores» junto a la red y se les enseñará a saltar. No existiendo una técnica especial y definida para esta jugada se les enseñará solamente a aprovechar las condiciones naturales propias del alumno para el mayor éxito en su misión.

Ejercicio N.º 1:

Objeto: «picar».

Disposición de los alumnos: los alumnos se colocarán en hilera con la red a su izquierda y el profesor enfrente de

ellos (con la red a su derecha) a 2 m. de distancia. En el otro campo se coloca un alumno para que alcance la pelota.

Desarrollo: el profesor arroja la pelota hacia arriba como si fuera una «levantada» para que el primer alumno la «pique». Después de repetido 3 veces el ejercicio el «picador» pasa al otro campo a reemplazar al alumno que alcanza la pelota y éste va al final de la hilera. El ejercicio continúa en la misma forma con los demás alumnos.

Técnica de ejecución: el profesor arrojará la pelota a distintas alturas y distancias tratando de encontrar el tipo de «levantada» que le conviene al «picador», alta o baja, corta o larga.

Observaciones: el profesor hará repetir toda jugada mal ejecutada y vigilará especialmente el cumplimiento de las exigencias reglamentarias.

Nota: si la comodidad del local lo permite previamente se puede enseñar a golpear la pelota colgando una a la altura deseada, con una cuerda. En este caso debe disponerse un alumno sobre una silla para que detenga el balanceo de la pelota después de una «picada» y antes de la siguiente. En caso de no poder colgar la pelota la puede sostener sobre la palma de la mano, un alumno subido en una silla o escalera.

5.ª CLASE

«Levantar» y «Picar» (repaso)

Defensa de equipo. — Juego

Elementos de juego: «levantar» y «picar».

Comentarios: un buen equipo de Volley-Ball debe estar constituido por tres parejas de jugadores, cada una de las

cuales está formada por un «levantador» y un «picador». En cualquier momento del juego habrá una pareja actuando en la red al servicio de la cual estará el resto del equipo.

Es conveniente que se formen parejas de jugadores con la idea de que actúen siempre juntos porque en esta forma se logrará un entendimiento mutuo que será la base del éxito.

Técnica: el «levantador» debe adaptarse a las características físicas del «picador». Hay distintos tipos de «levantadas» que podrán estar muy bien ejecutadas, pero que no tienen éxito por no servir al «picador», lo importante es dar con aquella que se acomoda al estilo de éste.

La «levantada» alta debe ser hecha de manera que la pelota caiga a una distancia de 30 a 60 cm. de la red; y la «levantada» «baja» de 10 a 20 cm.

Ejercicio N.º 1:

Objeto: «levantar» y «picar».

Disposición de los alumnos: como en ejercicio N.º 1 de práctica de pases (pág. 7). El jugador N.º 3 será el «picador», el N.º 2 —que se colocará cerca de la red— será el «levantador».

Desarrollo: el jugador N.º 1 pasa al N.º 2 («levantador»), éste la «levanta» y el N.º 3 («picador») la «pica» enviándola al campo contrario donde la toma el N.º 1 para repetir la jugada. Después de 3 jugadas pasará otra pareja a reemplazar a los Nos. 2 y 3.

Técnica de ejecución: el «levantador» empleará el tipo de «levantada» que convenga al «picador» y éste enviará la pelota a distintos lugares del campo contrario.

Observaciones: el profesor hará repetir toda jugada mal

ejecutada y exigirá al «picador» que golpee la pelota con fuerza. No debe descuidar el cumplimiento de las exigencias del reglamento.

El N.º 1 variará su colocación en la cancha para acostumbrar al «levantador» a recibir la pelota desde distintos ángulos.

Defensa de equipo:

En los deportes se suele decir que la mejor defensa es el ataque, esto no se cumple en Volley Ball pues un equipo no puede hacer nada más que esperar cuando la pelota está en poder del adversario. Los dos equipos pasan alternadamente de la defensa al ataque, por lo tanto es necesario que se esté preparado para realizar un buen juego defensivo que le permita primero, salvar el ataque del adversario y luego atacar a su vez con eficacia.

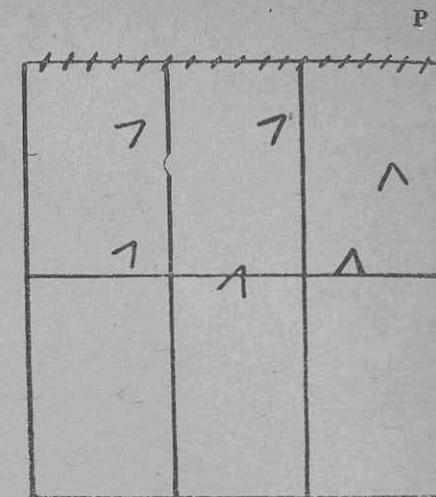
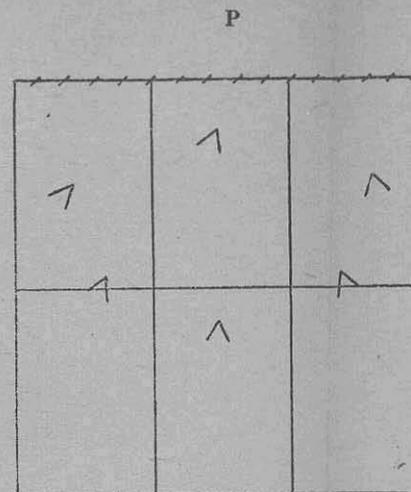
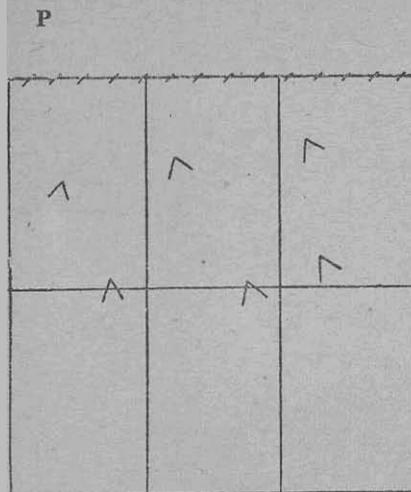
La defensa de un equipo se inicia en cuanto la pelota traspone la red después de haberla jugado el contrario, es imprescindible, por lo tanto, saber cuál es la mejor forma de colocarse individual y colectivamente para salvar esa pelota y luego atacar. Individualmente los jugadores deben reunir las siguientes condiciones para ser buenos defensores:

- a) debe ser muy ágil y tener buen juego de piernas para tomar instantáneamente las posiciones de la defensa individual ya estudiadas;
- b) debe tener buen golpe de vista para seguir la pelota;
- c) debe intuir la forma y el lugar donde el «picador» adversario ubicará la pelota;

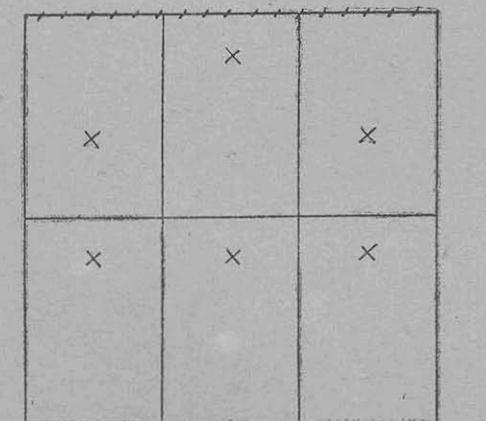
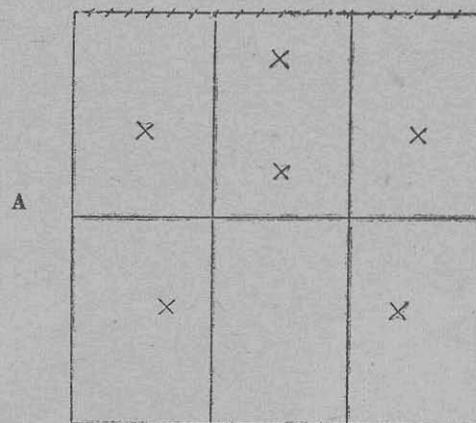
- d) debe ser de reacción muy rápida para actuar instantáneamente;
- e) debe cuidar constantemente su posición en la cancha y tener noción de dónde están las líneas laterales y final para no tocar una pelota que vaya afuera;
- f) debe observar atentamente el juego del adversario para evitar que lo tomen de sorpresa;
- g) cuando juega de zaguero debe saber en qué momento correr en ayuda del delantero que «bloquea» o es «bloqueado»;
- h) debe saber «estar en la cancha».

Además y como es lógico, debe dominar la forma de golpear la pelota para sacarle el efecto y fuerza con que viene y pasarla bien al compañero. Con preferencia deberá utilizar el pase «de arriba».

Colectivamente los jugadores deben moverse en forma simultánea ofreciendo el frente al lugar de donde vendrá la picada. Observando atentamente el juego del adversario existe la posibilidad de prever el lugar donde se hará la «picada». Si la «levantada» del adversario es muy buena y cerca de la red, la «picada» será corta, es decir que caerá dentro de la primera mitad de la cancha, por lo tanto los zagueros deberán avanzar; en caso de que la «levantada» sea separada de la red la «picada» será larga, entonces los zagueros deben retroceder. Si el adversario en lugar de «picar» con fuerza «coloca» la pelota, ésta describirá un arco y no tendrá por lo tanto velocidad ni fuerza, lo que permitirá salvarla si se está muy atento. Hay distintos tipos de formaciones defensivas, cada equipo adoptará la que mejor convenga a las características individuales de sus jugadores. En los siguientes diagramas se dan algunos tipos de defensa.



Defensa en semicírculo. — Forma de distribuirse los jugadores en el campo según las 3 posiciones del «picador» adversario en la red.



Otros tipos de defensa

6.^a CLASE

Levantar y Picar (repaso). — Líneas de ataque y
defensa. — Juego

Se iniciará la clase con una breve práctica de los «levantadores» y «picadores».

Líneas de ataque y defensa:

En Volley Ball los jugadores se distribuyen en el campo en dos líneas paralelas a la red, la primera línea será la línea de ataque y la forman los delanteros, la segunda línea será la línea de defensa y la forman los zagueros.

Los delanteros deben jugar en una zona que termina a más o menos 1,50 m. de la red, y los zagueros en una zona situada entre los 4,50 m. y los 6 m. de la red.

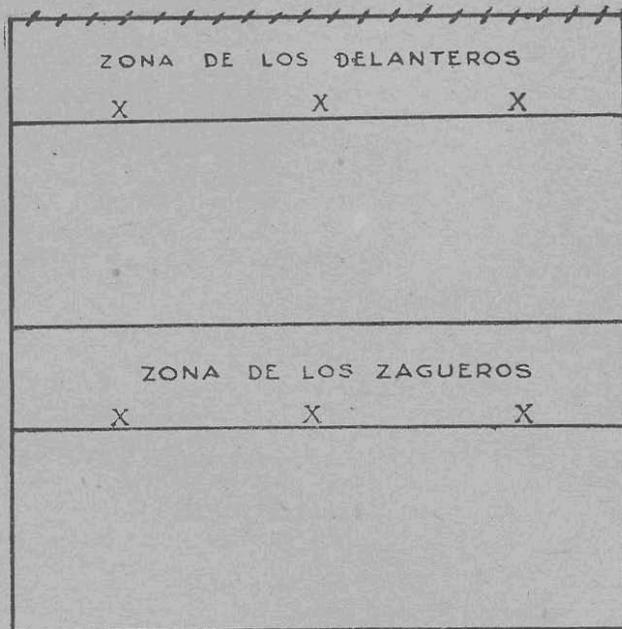
Estas posiciones no son estrictas, variarán según juegue la pelota el adversario; si la levantada es muy buena se debe esperar una «picada» corta y entonces los delanteros se colocarán en posición semiflexionada con las manos ya listas para recibir la pelota «de arriba» y los zagueros se adelantarán para cubrir la zona de peligro.

Cuando la «levantada» es mala, los zagueros deben retroceder para cubrir el fondo de la cancha ya que es casi seguro que la «picada» será larga.

Los delanteros no deben jugar las pelotas que van sobre su cabeza a la zona de defensa pues es muy posible que esa pelota se les escape hacia atrás por encima de sus dedos, en ese caso lo que deben hacer es dejar la pelota a los zagueros y girar rápidamente para recibir el pase que vendrá de atrás. Cuando la pelota cae en la zona delantera debe recordarse que el «picador» jugará siempre la pelota en tercer término

y cada vez que sea posible también en primer término pasándosela a su «levantador».

El «levantador» debe jugar siempre el segundo pase.



7.^a y 8.^a CLASES

Levantar y Picar. — Juego. — Comentarios

Se iniciarán las clases con una práctica de los «levantadores» y «picadores» y luego se jugará Volley-ball.

Se detendrá el juego cada vez que se considere necesario hacer una aclaración o corregir alguna jugada mal realizada, explicando cuál es la mejor forma de solucionar las distintas situaciones que se plantean.

9.^a CLASE

Didáctica

Plan de enseñanza:

Los deportes deben enseñarse en forma racional y metódica, se obtienen así mayores resultados en un período de tiempo menor. Este procedimiento es imprescindible para llegar a jugar volley-ball técnico.

La enseñanza se ajustará al siguiente plan:

- I. — Conocimiento perfecto del mecanismo y correcta ejecución de los elementos fundamentales del juego (Técnica individual general).
- II. — Conocimiento perfecto del mecanismo y correcta ejecución de los elementos especiales necesarios para desempeñar u ocupar un trabajo o puesto determinado dentro del equipo (Técnica individual especial).
- III. — Aplicación de ambas técnicas al trabajo de conjunto:
 - a) técnica general;
 - b) técnica de jugadas determinadas.

Los ejercicios tienen por objeto enseñar la «forma correcta» de ejecución de las jugadas fundamentales, de tal manera que éstas se mecanicen. Deben ser graduados en forma tal que las dificultades se vayan venciendo paulatinamente y

también progresivamente la ejercitación se vaya pareciendo al juego en sí.

No se debe pasar de la ejercitación de un elemento de juego (golpear, pasar, sacar, etc.) a otro, sin antes haberlo practicado suficientemente, para tener la seguridad de que los alumnos han dominado la dificultad.

Para evitar la monotonía de la enseñanza los ejercicios deben ser variados en la forma indicada para cada caso, pudiendo además los profesores incluir otras formas siempre que reúnan las exigencias de gradación requeridas.

Tanto el juego como los ejercicios deben ser previamente mostrados y explicados, en forma breve. Durante la práctica de los ejercicios se enseñarán las «exigencias reglamentarias».

Para la descripción de los ejercicios se ha seguido un plan definido, que es el siguiente:

- a) objeto del ejercicio;
- b) disposición de los alumnos;
- c) desarrollo o ejecución;
- d) gradación;
- e) técnica de ejecución;
- f) observaciones.

Es aconsejable iniciar directamente la enseñanza del juego prescindiendo de los «juegos predeportivos» por considerar que éstos pueden dificultar la correcta ejecución técnica de las jugadas.

A medida que progrese la enseñanza el profesor dividirá los alumnos en grupos, de acuerdo con la rapidez y habilidad con que asimilan los conocimientos, de manera que al cabo de algún tiempo podrá adecuar la enseñanza al estado de preparación de los diferentes grupos —de conocimiento medio, más hábiles y menos hábiles— obteniendo al actuar sobre

grupos homogéneos un mayor rendimiento de su actuación. Para cumplir su cometido el profesor deberá contar con la colaboración de «líderes» capacitados.

EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL VOLLEY-BALL TECNICO

I. — Ejercicios para la enseñanza de los elementos fundamentales del juego:

TECNICA INDIVIDUAL GENERAL

1) MANEJO DE LA PELOTA:

a) Golpear la pelota:

- Ej. N.º 1. Golpear la pelota «de arriba».
- Ej. N.º 2. Golpear la pelota «de abajo».
- Ej. N.º 3. Golpear la pelota contra la pared.
- Ej. N.º 4. Ejercicios combinados.

b) Pases:

- Ej. N.º 1. Pase «de arriba».
- Ej. N.º 2. Pase «de abajo».
- Ej. N.º 3. Pases en hileras enfrentadas.
- Ej. N.º 4. Pases en filas enfrentadas.
- Ej. Nos. 5 y 6. Pases en hileras y filas enfrentadas separadas por la red.
- Ej. N.º 7. Pases con desplazamientos.
- Ej. N.º 8. Pases entre 6 alumnos, 3 de cada lado de la red (véase 3.ª clase, ej. N.º 1, pág. 7).
- Ej. N.º 9. Pases entre 2 equipos, colocados en la cancha en la forma reglamentaria.

2) SAQUE:

Ej. previo. Práctica de los movimientos del saque (sin la pelota).

Ej. N.º 1. Práctica de saque.

Ej. N.º 2. Práctica de saques y pases combinados.

3) RECUPERAR DE LA RED:

Ej. N.º 1. Recuperar de la red.

Ej. N.º 2. Recuperar de la red y pases combinados.

4) DEFENSA:

Ej. previo. Tomar distintas posiciones de defensa.

Ej. N.º 1. Práctica de la posición de defensa.

Ej. N.º 2. Práctica de defensa combinada con la práctica de pases.

5) BLOQUEO:

Ej. N.º 1. Práctica de picar y bloquear. (Se realizará después de los ejercicios de la Técnica individual especial).

II. — Ejercicios para la enseñanza de los elementos fundamentales para el trabajo de los puestos especiales dentro del equipo:

TECNICA INDIVIDUAL ESPECIAL

1) LEVANTAR:

Ej. N.º 1. Levantar una pelota arrojada por el profesor. (Véase 4.ª clase, ej. N.º 1 de levantar, pág. 15).

Ej. N.º 2. Levantar una pelota arrojada con distintos ángulos y desde distancias diferentes.

Ej. N.º 3. Práctica de levantar y pases, combinados. (Véase 4.ª clase, ej. N.º 1 de levantar, nota, página 1).

2) PICAR:

Ej. previo. Práctica del salto y los movimientos de la «picada» (sin la pelota).

Ej. N.º 1. Picar la pelota arrojada por el profesor.

Ej. N.º 2. Práctica combinada de levantar y picar. (Véase 5.ª clase, ej. N.º 1 de levantar y picar, página 19).

III. — Ejercicios para el trabajo de conjunto:

TECNICA GENERAL

Ej. N.º 1. Trabajo de las líneas de ataque y defensa en sus zonas respectivas.

Ej. N.º 2. Práctica de juego recibiendo una pelota arrojada por el profesor desde el otro lado de la red. (Véase observaciones de la pág. 11).

10.ª CLASE

Didáctica (continuación)

I. PROGRAMA DE ENSEÑANZA:

El programa o distribución de la materia a enseñar indica como debe cumplirse o dividirse el plan de enseñanza en los diferentes cursos.

Dado el reducido tiempo de que se dispone para la enseñanza del volley-ball es conveniente dividir el plan de enseñanza (véase 9.ª clase) para graduar las dificultades y adaptar el juego a las condiciones de los alumnos.

El plan completo de enseñanza del «volley-ball técnico» se dividirá en las siguiente forma:

Primer curso:

Técnica individual general, excepto «bloqueo».

Segundo curso:

Técnica individual especial, y «bloqueo».

Tercer curso:

Técnica general.

En esta forma, en el primer curso debe adquirirse la idea fundamental del juego practicándose el juego técnico de «pases» y «combinaciones». En el segundo curso se dividirá a los alumnos en «levantadores» y «picadores» completándose el juego con la práctica de «levantar» y «picar» y «bloquear». En el tercer curso se enseñará el juego de conjunto: tácticas de ataque y defensa y práctica de jugadas determinadas o especiales.

II. DISTRIBUCION DEL PROGRAMA POR CLASES:

Se indicará a continuación, para cada clase, los ejercicios que pueden ejecutarse, de acuerdo con el plan de enseñanza explicado anteriormente. Nos referiremos exclusivamente al tiempo asignado en el programa oficial para «adiestramiento».

La indicación que formulamos no constituye una **regla estricta**, debiendo modificarse de acuerdo al aprovechamiento de la enseñanza.

NUEVO PLAN (actualmente vigente para primero y segundo años):

PRIMER CURSO — PRIMER AÑO

1.^a CLASE

Adiestramiento: 15 minutos.
Manejo de la pelota: golpear

Ej. 1-2-3-4 (1).

2.^a CLASE

Adiestramiento: 15 minutos.
Manejo de la pelota: golpear
pases:

Repaso.
Ej. 1-2-7-8.

3.^a CLASE

Adiestramiento: 20 minutos.
Manejo de la pelota: pases
saque:

Repaso y Ej. 9.
Ej. previo y Ej. 1.

4.^a CLASE

Adiestramiento: 20 minutos.
Manejo de la pelota: pases
saque:
defensa:

Repaso y Ej. 9.
Ej. 2.
Ej. previo y Ej. 1-2.

5.^a CLASE

Adiestramiento 10 minutos.
Recuperar de la red:

Ej. 1-2.

(1) Véase páginas 28 a 30. El profesor seleccionará entre los ejercicios indicados los que sean más convenientes para cada caso particular.

SEGUNDO CURSO — SEGUNDO AÑO

1.^a CLASE

Adiestramiento: 15 minutos.
Técnica individual general: Repaso.

2.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Técnica individual especial:
levantar: Ej. 1-2.

3.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Levantar: Ej. 3.
picar: Ej. previo.

4.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Picar: Ej. 1.

5.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Picar: Ej. 2.

6.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Picar: Repaso y Ej. 2.

PLAN VIGENTE PARA SEGUNDO Y TERCER CURSO (o ciclo)

Véase «Programa de Educación Física» de la Dirección General de Educación Física.

SEGUNDO CURSO (ciclo): TERCER AÑO

1.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Técnica individual general: Repaso.

2.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Técnica individual especial:
levantar: Ej. 1.

3.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Levantar: Ej. 2.

4.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Picar: Ej. previo y Ej. 1.

5.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Picar: Ej. 2.

TERCER CURSO (ciclo): CUARTO Y QUINTO AÑO

1.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Técnica individual especial: Repaso.

2.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.
Técnica general: Ej. 1.

3.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.

Técnica general: Ej. 2.

4.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.

Técnica general: Ej. 2.

5.^a CLASE

Adiestramiento: 10 minutos.

Técnica general: Ej. 2.

DISTRIBUCION DEL TRABAJO DURANTE LAS CLASES

Dentro de lo posible debe procurarse que todos los alumnos permanezcan en actividad. Durante los ejercicios de adiestramiento esta tarea es fácil contando con suficiente número de pelotas de volley-ball, y especialmente si el profesor es secundado por «Líderes», uno para cada grupo de alumnos.

En el momento del juego, los alumnos que no intervengan en él, serán divididos en grupos —homogéneos— para practicar los ejercicios y elementos de juego que no dominen en lugares libres del terreno, de preferencia bajo la dirección de los «Líderes», y con la vigilancia del Profesor.

Al comienzo de la enseñanza la práctica de «pases» puede realizarse también fuera de la cancha de volley-ball, colocando grupos de alumnos enfrentados y separados por una franja de terreno de 1 m. de ancho o «foso».

11.^a CLASE

Didáctica (continuación)

REGLAMENTO DE JUEGO. (Ver Reglamento Oficial adjunto)

1) ELEMENTOS DE JUEGO:

Cancha: dimensiones: 9 m. x 18 m. (Para mujeres 9 x 16).

Comodidades para el Juez. Bancos para jueces de línea.

Obstáculos: a los costados, zona libre 1 m. — en el aire, zona libre 4,5 m.

Red: 0,915 x 9,75. La altura de la red será de 2,45 para hombres y 2,15 m. para mujeres. Malla 5 cm. (Para las clases puede graduarse la altura de la red de acuerdo con la «categoría» de los alumnos). **Tensión:** horizontalidad del borde superior. La red debe estar bien estirada para permitir el rebote de la pelota.

Marcas: sobre la lona (reborde de la red) y sobre la red, perpendiculares a la línea lateral, para indicar los límites de la cancha.

Pelota: perímetro: 64 a 66 cm. Peso: 255 a 295 g. para «aire libre» y 296 a 345 g. para «gimnasio». **Presión:** 7 ½ a 8 libras. Pelotas oficiales: selladas por la Federación.

Pizarra para Apuntador: pizarra, tiza, borrador, disposición de la pizarra para anotar los resultados.

AUTORIDADES:

Juez: autoridad superior del juego, decide si la pelota está «en juego» o «muerta», si se ha hecho «un punto» o «saque perdido» y sancionará definitivamente la violación de las reglas (faltas).

Ayudante: avisará al Juez las faltas en la «línea central».

Jueces de línea: indicarán si la pelota ha picado «adentro» o «afuera», fiscalizarán la «rotación» y avisarán cuando el jugador que saca cometa faltas.

Apuntador: llevará la «planilla del partido» que indica el resultado «oficial». Su ayudante anotará los tantos en la pizarra.

3) COMIENZO DEL PARTIDO:

El ganador del sorteo elegirá la cancha o el «saque inicial». En el 2.º ó 3er. juego el equipo perdedor del juego anterior tendrá derecho al «saque inicial».

4) FALTAS MAS COMUNES:

Retener la pelota (Empujarla o no golpearla con suficiente rapidez deteniéndola momentáneamente).

Pasar la mano sobre la red.

Pisar la línea central o la cancha contraria.

Tocar la red.

Hacer rebote o «drible».

Jugar 4 veces la pelota antes de enviarla a la «cancha contraria».

Sacar ilegalmente: pisar la línea final.

No colocarse dentro del tercio derecho de la línea final.

No golpear la pelota limpiamente (empujar o retener).

Cuando la pelota toca un obstáculo situado a más de 4,50 m. de altura.

Cuando se entra a la cancha con un pie en el aire o tocando el suelo, antes que la pelota se haya desprendido de las manos del jugador.

Cuando la pelota no entra a la cancha contraria pasando por encima de la red dentro de los límites de la cancha.

Cuando la pelota toca la red, pasa por debajo de ella o toca cualquier jugador, superficie u obstáculo antes de entrar a la «cancha contraria».

Cuando la pelota cae fuera de la «cancha contraria».

Sacar fuera de turno, no rotar; rotar mal; sacar cuando no corresponde al equipo.

Otras faltas:

Tocar la pelota con el cuerpo más abajo de la cintura (aunque sea sin intención).

Reemplazo ilegal:

- a) cuando el suplente no se presenta al Juez;
- b) cuando el suplente no se presenta al Apuntador;
- c) cuando el reemplazo se efectúa durante el juego sin haberse declarado «pelota muerta»;
- d) cuando el suplente no ocupa el lugar del jugador saliente cambiándose las posiciones (orden de saque);
- e) cuando el suplente conversa con los compañeros antes que la pelota haya sido puesta nuevamente en juego.

Jugar fuera de su puesto:

- a) cuando se cambian las posiciones de los jugadores (orden de saque) salvo al principio de cada juego;
- b) cuando en el momento del saque el jugador no está en el área que le corresponde o sale de campo;
- c) cuando un zaguero se corre a la red para picar o levantar la pelota, siendo permitido solamente rechazar la pelota.

Recibir indicaciones del entrenador.

Demorar el juego (pedido de 1 min. cuando no corresponde).

Abandonar la cancha sin permiso del Juez.

Estorbar el juego del adversario cuando la pelota está en juego en la cancha contraria, entrando a su

cancha o pasando cualquier parte del cuerpo por debajo de la red tocando la pelota o a un jugador.

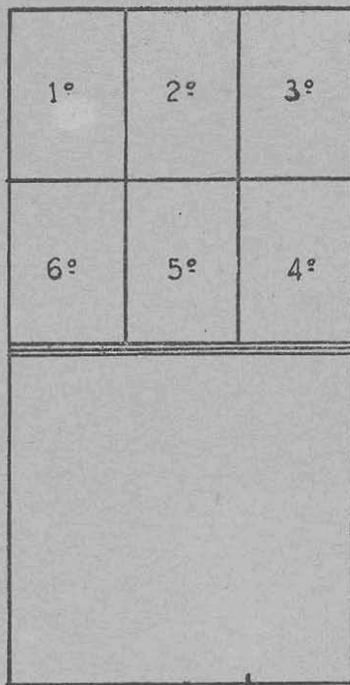
12.ª CLASE

Pruebas o «Tests» de Volley-ball

«TESTS» USADOS PARA EL EXAMEN DE VOLLEY-BALL

1) «Tests» de saque. — a) Precisión en el saque. (fig. 1).

Colocado el ejecutante en el sitio reglamentario de saque, enviando la pelota a las zonas marcadas y en el orden indicado en la figura. Cada saque «bueno» acreditará 1 punto. Se considera «bueno» si la pelota toca las líneas límites de cada zona.



(Fig. N.º 1) X

Clasificación:

- 1ra. Cat.: 8 a 12 pts.
- 2da. Cat.: 6 a 7 pts.
- 3ra. Cat.: 4 a 5 pts.

Nota: 3 puntos o menos indica que no posee aptitud apreciable para este elemento del juego.

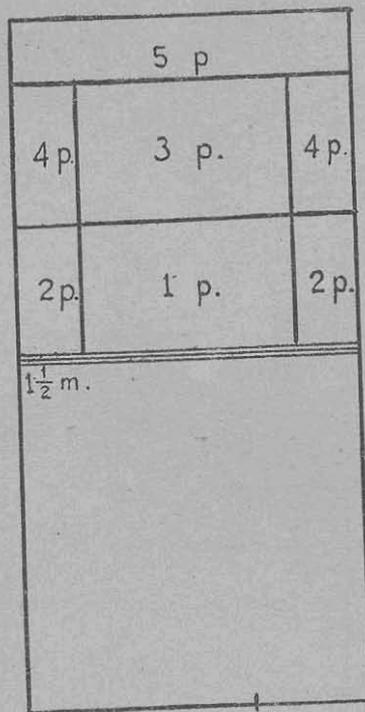
b) Efectividad en el saque:

Colocado el ejecutante

- 2.ª cat.: 16 a 20 puntos.
- 3.ª cat.: 10 a 15 puntos.

c) Precisión en el pase. — (Fig. 3)

Colocado el ejecutante en el sitio marcado (B) a 3 m. de la

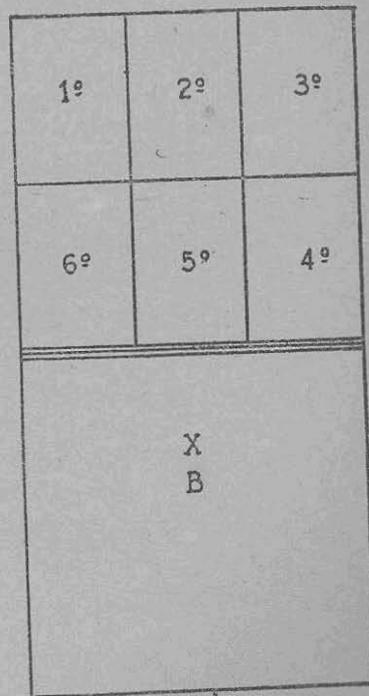


(Fig. N.º 2) X

en el sitio reglamentario de saque, realizará una serie de 5 saques. Se acreditarán puntos en la forma indicada en la figura.

Clasificación:

- 1.ª cat.: 21 a 25 puntos.



(figura 3)

red recibirán un pase hecho desde la cancha contraria, (pase de frente) debiendo enviar la pelota correctamente a las zonas marcadas y en el orden indicado por la figura.

Cada pase correcto que caiga en la zona correspondiente, acreditará 1 punto. Se realizarán 2 series de 6.

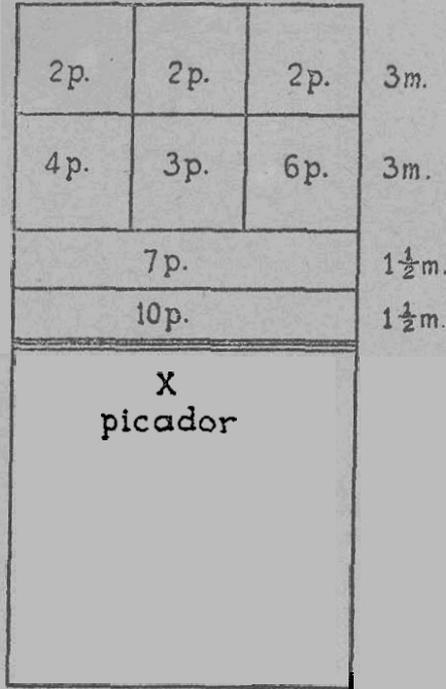
Clasificación:

- 1.ª cat.: 10 a 12 puntos.
- 2.ª cat.: 8 a 9 puntos.
- 3.ª cat.: 6 a 7 puntos.

d) Picada. — (Fig. 4)

Colocado el ejecutante en el sitio marcado (X) recibirá una «levantada» (50 cm. sobre la red y 30 cm. de distancia). El ejecutante picará la pelota acreditándose puntos en la forma indicada por la figura.

Además, la «picada» será clasificada por el profesor de acuerdo con la siguiente escala de calidad.



(figura 4)

- Muy buena 3
- Buena 2
- Regular 1

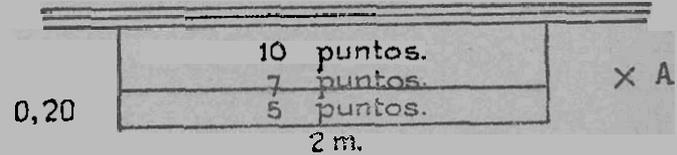
Los puntos correspondientes a cada picada se obtendrán multiplicando el factor calidad (por ej. muy buena: 3) por los puntos determinados por la zona de caída (por ej.: zona 7 que equivale a 21 puntos). Se realizarán 3 picadas.

Clasificación:

- 1.ª categoría: 70 a 90 puntos.
- 2.ª categoría: 30 a 69 puntos.
- 3.ª categoría: 11 a 29 puntos.

e) Levantar. — (Fig. 5)

Colocado el ejecutante en «A» recibirá un pase desde «B» debiendo levantar a un picador que se supone colocado en la zona rectangular marcada en el suelo. La pelota debe elevarse



(Fig. N.º 5)

X B.

por lo menos a 0,50 m. sobre el borde de la red. Se acreditarán puntos según el lugar de caída de la pelota en el suelo, en la forma indicada por la figura. Se efectuarán 4 levantadas. Nota: 7 puntos corresponde si la pelota toca la línea de separación de las zonas marcadas.

Clasificación:

- 1.ª categoría: 32 a 40 puntos.
- 2.ª categoría: 22 a 31 puntos.
- 3.ª categoría: 15 a 21 puntos.

PUNTAJE FINAL PARA LA CLASIFICACION POR CATEGORIAS

- a) Puntaje por pruebas: 1.^a categoría: 10 puntos; 2.^a categoría: 7; 3.^a categoría: 4.

Nota: cada alumno ejecutará 4 pruebas, la de levantar o picar, a elección.

- b) Tabla de clasificación final:

Para ser clasificado en 1.^a categoría: 37 a 40 puntos.

Para ser clasificado en 2.^a categoría: 25 a 36 puntos.

Para ser clasificado en 3.^a categoría: 12 a 24 puntos.

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES

Buenos Aires, mayo de 1943.

VOLLEY-BALL

Reglamento Oficial de Volley-Ball

I — LA CANCHA

Artículo 1.º — **Cancha.** — La cancha será un rectángulo de 18 m. de largo por 9 m. de ancho, medidos desde los bordes externos de las líneas, con una altura de 4,50 m. libre de todo obstáculo.

Para el juego de damas la cancha tendrá 16 m. de largo por 9 m. de ancho.

Art. 2.º — **Líneas límites.** — La cancha será marcada con líneas bien visibles de 0,05 m. de ancho como mínimo y estará a un metro de cualquier obstrucción. Las líneas más largas del rectángulo se llaman «líneas laterales» y las más cortas «líneas finales».

Art. 3.º — **Línea central.** — Se marcará debajo de la red la «línea central» de 0,05 m. de ancho, que dividirá a la cancha en dos partes iguales.

II — LA RED

Art. 4.º — La red tendrá 0,915 m. de ancho por 9,75 m. de largo cuando esté estirada. Estará hecha de hilo marrón o negro con una malla de 0,05 m. La red tendrá en cada uno de sus extremos una cuerda resistente. En su borde superior tendrá un reborde de lona blanca de 0,05 m. de ancho a través del cual correrá un alambre de 0,005 m. de diámetro.

La red se colocará bien estirada, con sus cuatro esquinas atadas a las paredes o a dos postes colocados fuera de la cancha, sobre la «línea central».

El alambre se estirará hasta que el borde superior de la red no forme comba. El borde superior tendrá una altura de 2,45 m., medidos desde su punto medio al suelo.

Se colocarán señales en el reborde de lona, por encima de las «líneas laterales» para indicar los límites de la red.

Para el juego de damas la altura de la red será de 2,15 m.

III — LA PELOTA

Art. 5.º — La pelota será esférica; constará de una cámara de goma protegida por una cubierta de cuero. Medirá de 64 a 66 cm. de circunferencia. Su peso para gimnasia será de 255 a 295 gr. y para aire libre de 296 a 345 gramos.

IV — LOS EQUIPOS

Art. 6.º — **Número de jugadores.** — Cada equipo se compondrá de 6 jugadores. Cuando por cualquier razón un equipo tenga menos de 5 jugadores perderá el partido. La integración de equipos incompletos sólo podrá hacerse al comienzo de un juego.

Art. 7.º — **Suplentes.** — El reemplazo de un jugador por un suplente, se efectuará después que haya sonado el silbato

declarando «pelota muerta». El suplente se presentará al Juez y cuando haya sido autorizada la sustitución se presentará al Apuntador. El suplente ocupará el lugar del jugador saliente y no podrá conversar con los jugadores hasta que la pelota haya sido puesta en juego. No podrán hacerse cambios en la posición de los jugadores cuando entre un suplente.

Art. 8.º — **Retiro de jugadores.** — Un jugador que haya salido del juego no podrá volver a entrar en el mismo «juego», pero podrá hacerlo en los «juegos» siguientes del mismo «partido», excepto en los casos previstos por el art. 21.

Art. 9.º — **Posición de los jugadores.** — Los jugadores ocuparán las siguientes posiciones: delantero derecho, centro e izquierdo; zaguero derecho, centro e izquierdo.

En el momento del saque cada jugador estará en su propia área. Después del saque cada jugador podrá cubrir cualquier parte de su propia cancha, excepto en los casos previstos por el art. 18, inciso 17.

V — AUTORIDADES

Art. 10. — Las autoridades son: 1 Juez, 1 Ayudante, 2 Jueces de línea y 1 Apuntador.

Art. 11. — **Juez.** — El Juez será la autoridad superior del juego. Decidirá si la pelota está «en juego» o «muerta»; cuando se ha hecho «un punto»; cuando hay «saque perdido».

Sancionará definitivamente la violación de las reglas cometidas desde el principio hasta el final del partido, incluyendo los momentos de suspensión del juego, y aplicará las penas correspondientes. (Véase arts. 18 y 21). Decidirá sobre cualquier punto no especificado en este reglamento.

El Juez se colocará en uno de los extremos de la red, de modo que pueda vigilar perfectamente ambas canchas.

Art. 12. — **Ayudante.** — El Ayudante se colocará en el extremo de la red opuesto al del Juez y le avisará cada vez

que se produzcan violaciones a las reglas en la «línea central». Ayudará al Juez en cualquier forma que éste le indique.

Art. 13. — **Jueces de línea.** — Los Jueces de línea se colocarán en los extremos opuestos de la cancha, de modo que cada uno de ellos tenga dos líneas a plena vista, y cuando la pelota caiga cerca de ellas declararán si ha sido «buena» o «mala».

Los Jueces de línea ayudarán al Apuntador, cuidando que los jugadores sigan su «orden de saque» en la «rotación». A pedido del Juez, los Jueces de línea le ayudarán a decidir cualquier jugada dudosa.

Art. 14. — **Apuntador.** — El Apuntador llevará el cómputo oficial del partido. Se colocará del mismo lado que el Juez. Antes de comenzar el partido solicitará los nombres de los jugadores y suplentes y el «orden de saque», y cuidará que los jugadores sigan el orden en la «rotación».

VI — DEFINICION DE TERMINOS

Art. 15. — **Cancha propia y contraria.** — La cancha ocupada por un equipo se llama «cancha propia» y la ocupada por su oponente «cancha contraria».

Orden de saque. — El orden en que los jugadores sirven la pelota se llama «orden de saque».

Rotación. — El cambio de puesto de los jugadores se llama «rotación».

Saque. — Se llama «saque» cuando un jugador pone en juego la pelota golpeándola con una mano (abierta o con el puño) en cualquier dirección, para que pase sobre la red hacia la «cancha contraria», estando sus dos pies detrás del tercio derecho de la «línea final».

Puntos. — Se contará «un punto» cuando el equipo que recibe la **pelota** no la devuelva legalmente hacia la «cancha contraria».

Saque perdido. — Se llama «saque perdido» cuando el equipo que tiene el saque no gana el punto o devuelve la pelota ilegalmente.

Pelota muerta. — La pelota está «muerta» después de ganarse «un punto», perderse el «saque» o durante la suspensión del juego ordenada por el Juez.

Un jugador que toque una pelota que está en juego o sea tocado por ella, se considerará que ha jugado la pelota.

Pelota fuera de la cancha. — La pelota está «fuera de la cancha» cuando toca cualquier superficie, objeto o el piso fuera de los límites de la cancha. Una pelota que toca la línea se considera «buena».

Retención de la pelota. — Se considera «pelota retenida» cuando un jugador detiene momentáneamente la pelota con sus manos o brazos y no la golpea con limpieza. Empujar o acompañarla con las manos se considera como «pelota retenida».

Rebote. — Todo jugador que toque la pelota más de una vez con cualquier parte de su cuerpo, sin que haya sido tocado por otro jugador, se considera que está haciendo «rebote».

Demora en el juego. — Se considera que «demora el juego» el jugador que cometa cualquier acto que, en opinión del Juez, tienda a detener o atrasar aquél innecesariamente.

VII — CANCHAS Y SAQUE

Art. 16. — Tirar a la suerte. — Los Capitanes tirarán a la suerte para elegir la cancha y el saque. El ganador del sorteo podrá elegir la cancha o el saque.

Pelota en juego. — Al comenzar el juego servirá la pelota el jugador que ocupe el primer lugar en el orden de saque. El jugador de turno seguirá sacando hasta que el Juez declare «saque perdido».

Derecho de saque. — Al declararse «saque perdido», el derecho de hacer el saque pasa al equipo ganador de la jugada.

Rotación. — El equipo ganador del saque rotará un puesto en la dirección de las agujas del reloj.

Al comienzo del juego, después que el equipo que saca la pelota haya perdido el saque, el equipo contrario rotará para su primer saque.

Saque perdido. — Cuando al hacer el saque la pelota toca la red, pasa por debajo de ésta o toca cualquier jugador, superficie u objeto antes de entrar a la cancha contraria, se declarará «saque perdido».

Saque fuera de turno. — Si un jugador hace el saque «fuera de turno» se declarará «saque perdido» y los puntos que haya hecho no se anotarán.

Primer saque. — El equipo perdedor tendrá el saque al comenzar el juego siguiente.

Cambio de posiciones. — Al comienzo de cada juego los jugadores pueden cambiar de posiciones. El Capitán del equipo notificará al Apuntador el cambio de posición de los jugadores.

Cambio de cancha. — Al final de cada juego los equipos cambiarán de cancha. En el tercer juego los equipos cambiarán de cancha cuando cualquiera de ellos haya hecho 8 puntos. El jugador que obtuvo el octavo punto continuará sacando la pelota (1).

Si el viento, el sol o cualquiera otra circunstancia favorece a alguno de los equipos, en el 1.º y 2.º juego podrán también cambiar de cancha cuando cualquiera de ellos haya hecho 8 puntos.

Abandono de la cancha. — Un jugador no podrá abandonar la cancha, excepto en el acto de hacer una jugada.

(1) Manera de proceder en el tercer juego: al comienzo del juego no es necesario sorteo. Los equipos cambiarán de cancha y el perdedor del segundo juego tendrá el saque. Cuando cualquiera de los equipos haya hecho 8 puntos, cambiarán de cancha nuevamente.

VIII — PELOTA EN JUEGO

Art. 17. — Se puede golpear la pelota con cualquier parte del cuerpo por arriba de la cintura, (con la mano abierta o con el puño) en cualquier dirección.

Pelota que toca la red. — Salvo el caso del saque, una pelota que toque el borde superior de la red y pase a la cancha contraria, continuará en juego. La pelota deberá pasar sobre la red entre los límites de la cancha.

Salvo cuando proviene de un saque, una pelota que toque la red puede ser recobrada, siempre que el jugador no toque aquélla.

Pelota tocada tres veces. — Un equipo sólo puede tocar la pelota tres veces antes de enviarla a la cancha contraria.

Un jugador puede jugar dos veces la pelota siempre que no haga «rebote». Después que dos jugadores tocan al mismo tiempo la pelota (bloqueo), el bando que quedara en posesión de la pelota podrá jugarla hasta 3 veces más antes de enviarla a la cancha contraria; el jugador que «bloquea» podrá jugarla en «primer golpe».

IX — PUNTOS Y SAQUE PERDIDO

Art. 18. — Cuando un jugador del equipo que tiene el saque cometa alguna de las faltas que se especifican a continuación, se declarará «saque perdido»; pero si el jugador pertenece al equipo que recibe la pelota, se declarará «un punto» a favor del bando que tiene el saque.

Se penará al jugador por:

1. Sacar ilegalmente.
2. Retener la pelota.
3. No devolver la pelota legalmente a la cancha contraria.
4. Hacer rebote.

5. Permitir que la pelota toque el cuerpo o la ropa abajo de la cintura.
6. Tocar la red con cualquier parte del cuerpo, excepto cuando la pelota esté «muerta». Cuando dos adversarios tocan la red simultáneamente se declarará «jugada nula» y se hará un nuevo saque.
7. Tocar la pelota después que haya sido jugada 3 veces, antes de devolverla a la cancha contraria.
8. Pasar la mano sobre la red, en cualquier circunstancia, para jugar la pelota.
9. Sacar fuera de turno.
10. Pasar cualquier parte del cuerpo por debajo de la red tocando la pelota o a un jugador contrario, o estorbar el juego del equipo adversario entrando a su cancha.
11. Reemplazar ilegalmente a un jugador. (Ver art. 7.º).
12. Jugar fuera de su puesto. (Ver arts. 7.º, 8.º y 9.º).
13. Tocar la cancha contraria, pisando la línea central.
14. Entrar en la cancha contraria para recobrar la pelota. El jugador podrá pasar debajo de la red una o dos manos, siempre que los pies permanezcan en su cancha.
15. Recibir indicaciones del entrenador desde fuera de la cancha.
16. Demorar el juego.
17. Picar la pelota cuando no se juega en posición delantera. Un jugador zaguero no puede correrse a al red para picar o levantar la pelota, siéndole permitido solamente rechazar la pelota. (Rechazar la pelota es el acto de devolverla directamente a la cancha contraria, describiendo la pelota una trayectoria curva. El Juez

apreciará cuando el zaguero «pica» o «levanta» la pelota).

18. Abandonar la cancha sin autorización del Juez.

Art. 19. — Doble falta. — Se llamará «doble falta» cuando dos jugadores adversarios cometan falta simultáneamente. En caso de «doble falta», se declarará «jugada nula» y la pelota será jugada nuevamente.

X — ANOTACION DE LOS PUNTOS

Art. 20. — Cuando el equipo que recibe la pelota no la devuelve legalmente, se anotará un punto al equipo que hizo el saque. (Ver art. 18).

Ganará el juego el equipo que gane 15 puntos.

Cuando se empate en 14 puntos, ganará el juego el equipo que ganó dos puntos seguidos.

Ganará el partido el equipo que gane dos juegos, seguidos o no.

XI — CONDUCTA DE LOS JUGADORES, SUPLENTES Y ENTRENADORES

Art. 21. — El Juez amonestará o suspenderá hasta la terminación del partido a cualquier jugador que cometa algunas de las siguientes violaciones o se comporte incorrectamente:

1. Observar persistentemente a las autoridades con respecto a sus decisiones.
2. Hablar mal de las autoridades.
3. Cometer cualquier acto contrario a las autoridades o que tienda a influenciar sus decisiones.
4. Cometer cualquier acto contrario a sus adversarios o hablar mal de ellos. Esta regla será aplicable también a los suplentes y entrenadores.

5. No se permitirá ninguna indicación a los jugadores durante el transcurso del juego, por parte de los entrenadores, autoridades de las instituciones, suplentes o espectadores. (Ver art. 18, inciso 15).

Art. 22. — Cuando cualquier equipo se rehuse a jugar después de haber recibido instrucciones del Juez, se considerará que ha perdido el partido.

XII — DECISIONES DE LAS AUTORIDADES

Art. 23. — Las decisiones de las autoridades son definitivas en las cuestiones de hecho.

Los Capitanes podrán dirigir la palabra a las autoridades en casos referentes a interpretación de las reglas.

Art. 24. — Protestas. — Cuando un caso de interpretación de las reglas no sea satisfactoriamente solucionado por el Juez en el momento de producirse, el juego continuará sin interrupción; el Juez lo someterá posteriormente a la autoridad superior.

XIII — DESCANSO Y SUSPENSIONES DEL JUEGO

Art. 25. — Descanso. — Los Capitanes en cada juego podrán solicitar un descanso de 1 minuto. Entre el primero y segundo juego no habrá descanso, entre el segundo y tercero se concederá un descanso de 5 minutos.

Art. 26. — El Juez es la única autoridad que interrumpirá o dará por terminado el partido. La pelota estará en juego hasta que el silbato del Juez ordene la suspensión.

(Aprobado por la Comisión Técnica de la Federación Argentina de Volley Ball y Pelota al Cesto).

UNIVERSAL

COMISION EDUCATIVA
Rep. Argentina

CANCHA DE VOLLEY-BALL

